【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
11(土)		21(火)	
12(日)	【医】大栃診療所(☎58－2410)	22(水)	
13(月)	特定健診　奥物部ふれあいプラザ(9:00～10:30) 人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00)	23(木)	【医】前田メディカルクリニック(☎57－3811)
14(火)	特定健診　奥物部ふれあいプラザ(9:00～10:30) 育児相談　奥物部ふれあいプラザ(13:30～15:00) 【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 保健福祉センター香北(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30) ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30)	24(金)	特定健診　プラザ八王子(9:00～10:30) 献血　香美市役所香北支所(10:00～12:30) JA土佐香美香北支所(14:00～15:30) 法律相談　プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
15(水)	秦山公園子どもの広場休園日 自動車文庫(子どもと成人の文庫) 物部分館(11:10～11:40)	25(土)	自動車文庫(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30～11:30) 本館(13:30～15:30)
16(木)	人権相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	26(日)	【医】小松内科(☎52－1151)
17(金)	特定健診　保健福祉センター香北(9:00～10:30)	27(月)	特定健診　保健福祉センター香北(9:00～10:30) 行政相談　香美市役所香北支所内(10:00～15:00)
18(土)		28(火)	胃がん・大腸がん検診　プラザ八王子(8:30～10:30) ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30) こころの健康相談　中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※前日までに要予約:申込は中央東福祉保健所 健康障害課(☎53-3173) へ
19(日)	【医】楠瀬医院(☎53－4922)	29(水)	胃がん・大腸がん検診　プラザ八王子(8:30～10:30)
20(月)	【医】坂本内科(☎53－2417)	30(木)	

納期のお知らせ
納期限＝9月30日(木)

国民健康保険税　第3期
介護保険料　第3期
後期高齢者医療保険料　第3期

粗大ごみ収集日

9月19(日)、20日(月) の2日間です

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、9:30～12:00、13:00～16:00 です。

市民カレンダー　10月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	予定	日	予定
1(金)	**特定健診**　宝町集会所(9:00～10:30) 岩村老人憩いの家(13:30～14:00) **身体障害者相談**　プラザ八王子(10:00～12:00)	6(水)	**胸部レントゲン検診**　物部・香北・土佐山田地区 (9:00～16:00)
2(土)		7(木)	**胸部レントゲン検診**　物部・香北・土佐山田地区 (8:45～15:30) **4か月、10か月児健診**　プラザ八王子(12:45～)
3(日)	【医】安岡内科クリニック(☎52－5626) **第4回香美市健康まつり**　プラザ八王子 (10:00～14:00)	8(金)	**胸部レントゲン検診**　土佐山田地区(9:20～15:50) **行政相談**　プラザ八王子(10:00～15:00)
4(月)	**【犬猫】**　中央東福祉保健所(8:30～9:30) 保健福祉センター香北(8:30～9:30)	9(土)	
5(火)	**ポリオ予防接種**　奥物部ふれあいプラザ(14:45～)	10(日)	【医】岩河整形外科(☎52－5000)

おすすめレシピ

No.6

材料　4人分

- 高野豆腐…………………2枚
- a
  - しょうゆ……………小さじ2
  - 酒………………… 大さじ2
  - しょうが汁…………小さじ1
- 干し椎茸………………… 2～3枚
- 人参………………………80g
- 玉ねぎ……………………160g
- ピーマン…………………4個
- ゆで竹の子………………80g
- パイン缶のパイン……… 4枚
- 片栗粉……………………適量
- サラダ油…………………大さじ3
- 千切り生姜………………10g
- 調味料
  - 固形スープの素……2個
  - 干し椎茸の戻し汁…400ml
  - ケチャップ………… 大さじ1
  - しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
  - 酢………………… 大さじ2
  - 砂糖……………… 大さじ2
  - 片栗粉…………… 適量

1人分あたり
- エネルギー………318kcal
- たんぱく質………7．4g
- カルシウム………90mg
- 塩分…………… 2．0g

なんちゃって酢豚

① 高野豆腐は水で戻して軽く絞り、10等分してaに漬ける。
② 干し椎茸は水で戻してそぎ切り、人参は乱切り、玉ねぎ、ピーマン、ゆで竹の子は一口大に、パインは8等分に切る。
③ ①の汁気をよく絞り、片栗粉をまぶして、カラリと揚げる。
④ 調味料を合わせておく。
⑤ 中華鍋に油を熱し、千切り生姜で香りを出し、②を炒める。
⑥ ④をまわし入れたら、③を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ひとくちメモ

豚肉を使わず高野豆腐を使用しています。同じくらいボリュームはありますが、豚肉を使用するよりも脂質が少ないので、カロリーが気になる方や、お肉が苦手な方に、ぜひおすすめです。